

# **Mon steak pour un plat de lentilles !**

Dans l'état actuel des choses (et de nos habitudes alimentaires) seules les protéines animales peuvent nous permettre d'assurer l'apport protéique correspondant à notre besoin physiologique.

- **Par Pierre Silberzahn.**

Non, ce n'est pas de l'échange d'un droit d'aînesse qu'il s'agit mais d'un échange de source alimentaire de protéine. Les lentilles sont très tendance. Ce féculent serait riche en protéines et les adeptes du végétarisme le prônent comme substitut de la viande. L'élevage des vaches serait à remplacer par des champs de lentilles. Malheureusement, les lentilles ne peuvent ni quantitativement ni qualitativement remplacer la viande.

## **Viande et invention de l'agriculture**

La viande était en pratique la principale source de protéines jusqu'à l'invention de l'agriculture il y a 10 000 ans. De nos jours elle n'est plus la seule source alimentaire de protéines. Est notamment cultivée toute une famille de plantes, famille des légumineuses appelée ensuite papilionacées et aujourd'hui fabacées qui ont une racine capable de fixer l'azote atmosphérique et dont les graines sont riches en protéines.

Les représentants alimentaires de cette famille sont les fèves, les haricots, les lentilles, les pois, etc. dont les graines riches en amidon sont désignées sous l'appellation féculents.

Selon les tables Ciqual 2016 de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), les teneurs en protéine pour 100 grammes des principales sources végétales sont les suivantes : tofu (soja) 10 g, lentilles cuites 8 g, pain 8 g, pâtes cuites 4 g.

L'Anses vient de séparer les fabacées des légumes pour en faire une classe spécifique « *en raison de leur teneur en fibres et en protéines* ». L'agence propose de diminuer la viande dans la ration et d'augmenter l'apport de légumineuses. L'impératif de [5 fruits et légumes \(à défaut de huit\) par jour](#) est maintenu mais l'exclusion des fabacées de la classe des légumes va rendre très compliquée son observance...

## **Apport protéique quantitatif à la ration**

« *Les légumineuses constituent une excellente source de protéines : 100 g de légumineuses apportent autant de protéines que 100 g de viande, de poisson ou d'abats sans apporter de graisses saturées.* » clame Aymeric Caron, l'auteur de *No steak* (Thierry Souccar Editions). Les vaches sont sauvées...

C'est une tromperie. C'est vrai chimiquement parlant mais faux alimentaires parlant. Il est exact que les lentilles crues contiennent autant de protéines que la viande mais on ne peut pas manger les lentilles crues. Il faut les faire cuire. À la cuisson, les légumes secs triplent de volume et, cuits, leur teneur en protéines tombe à environ 8 g pour 100 g seulement contre 27 g pour 100 g pour un bifteck grillé (Tables Ciqual, 2016).

Pour un apport protéique équivalent à celui d'un steak de 150 g, il faudrait donc ingérer... 500 g de lentilles cuites ! Nous ne sommes pas capables d'ingérer, et de façon répétée, une telle quantité (énorme volume) et notre système digestif est, lui, incapable de la digérer.

## **Il n'y a pas que les protéines !**

Par ailleurs, à la différence de la viande, les légumineuses ne fournissent pas tous les acides aminés essentiels mais ont pour certains un acide aminé en quantité limitante, ce qui oblige à les associer à une autre source de protéines végétales (céréales) pour obtenir un bon rapport d'acides aminés. Les légumineuses sont ainsi suffisantes en lysine et limitantes en méthionine alors que les céréales (maïs, riz, blé, orge) sont suffisantes en méthionine et limitantes en lysine.

**Donc, les lentilles ne peuvent ni quantitativement ni qualitativement remplacer la viande** (trop faible teneur en protéine, composition en acides aminés mal adaptée).

La consommation de lentilles ne peut clairement pas constituer un apport protéique suffisant pour les besoins quotidiens. Le pain ayant une teneur en protéine égale à celle des lentilles cuites, il vaudrait mieux pour des raisons organoleptiques (qui est susceptible d'exciter un récepteur sensoriel) et de physiologie digestive remplacer l'apport protéique de la viande par du pain plutôt que des lentilles.

La seule solution pour remplacer les sources animales serait la mise au point de procédés d'extraction et concentration des protéines à partir de sources végétales, ainsi que le suggère Alex Tabarok dans une publication récente. Sans doute sommes-nous alors loin des considérations sur les qualités organoleptiques et gastronomiques...

Dans l'état actuel des choses (et de nos habitudes alimentaires) seules les protéines animales peuvent nous permettre d'assurer l'apport protéique correspondant à notre besoin physiologique. Malgré notre empathie pour ces animaux, il paraît encore difficile de se passer des vaches, des porcs, des poulets et des poissons.